

Conseils d'observance

Le plus souvent, l'oubli d'une ou plusieurs prises d'antirétroviraux se doit à une négligence et conduisent dans certains cas à la perte d'efficacité du traitement. Si vous sautez une prise, ne soyez pas trop dur envers vous-même et essayez de tirer profit de vos expériences. Si vous souffrez de graves problèmes d'observance, parlez-en avec votre médecin. Il saura sans doute améliorer la prise du traitement en simplifiant les horaires de prise ou l'association d'antirétroviraux.

Tenir le journal des prises

Commencer un nouveau traitement suppose un certain nombre de questions. Quels médicaments pourra-t-on prendre, quel régime alimentaire devra-t-on suivre ?, etc. Autant de questions auxquelles votre médecin ou votre pharmacien peuvent répondre en mettant au point le calendrier des prises quotidiennes. Ce calendrier montrera la posologie de chaque médicament de l'association et vous permettra de marquer chaque prise d'une croix. En outre, certains pharmaciens proposent un système d'étiquetage afin de reconnaître l'emballage des médicaments et les identifier facilement.

Pour n'oublier aucune prise

Le respect d'une routine est fortement conseillé. Cela vous permettra de vous habituer à prendre le traitement de façon correcte.

Pour cela, on peut mettre au point une table affichant les prises quotidiennes et marquer d'une croix chaque dose après l'avoir absorbée. En regroupant les médicaments par dose, on pourra s'assurer chaque soir de n'avoir sauté aucune prise.

Si c'est d'un « aide-mémoire » que vous avez besoin, vous pouvez vous procurer une montre disposant d'un système d'alarme.

Certains modèles de piluliers incorporant un memento ou un système d'alarme sont également disponibles sur le marché. Il sont fortement recommandés à ceux qui doivent absorber des doses différentes à des heures distinctes.

Pour conserver les médicaments

Assurez-vous que votre pilulier est suffisamment grand et consultez votre pharmacien pour vérifier qu'il

respecte les conditions de conservation des médicaments en dehors de leur emballage d'origine.

Certains médicaments risquent de ne pas se conserver si les conditions ne sont pas respectées. L'emballage de l'indinavir (Crixivan) par ex., contient un dessiccateur permettant de maximiser les conditions de conservation des comprimés. Vous pouvez en outre avoir recours à tout type de boîtiers hermétiques.

Certaines personnes laissent des doses de médicaments là où elles se rendent très fréquemment ou là où leur visite pourrait coïncider avec une prise (chez des ami(e)s, chez un parent, dans leur sac, dans leur voiture, etc.). Assurez-vous de ne pas laisser les antirétroviraux à la portée des enfants et souvenez-vous que les températures élevées risquent de supprimer leur efficacité.

Surmonter les difficultés

Pour certains, prendre des comprimés peut être un problème. Tout dépend de la taille du médicament, de sa forme et de sa texture. Vous pouvez toujours parler de vos problèmes d'observance à certains de vos soignants ou à votre médecin. Ils pourront vous prescrire le médicament sous une autre forme disponible, par ex. en solution buvable ou en poudre, ce qui est plus facile à absorber que des comprimés.

Les dispositifs permettant de transformer les comprimés en poudre peuvent aussi faciliter la prise de médicaments. Ils sont disponibles chez votre pharmacien spécialisé dans les soins du VIH qui pourra vous conseiller et vous indiquer si le processus convient au médicament que vous utilisez. Ces dispositifs se présentent sous forme de flacons et fonctionnent de la façon suivante : on met le comprimé dans le flacon puis on tourne le bouchon afin de broyer le médicament qui tombera sous forme de poudre à l'intérieur du flacon.